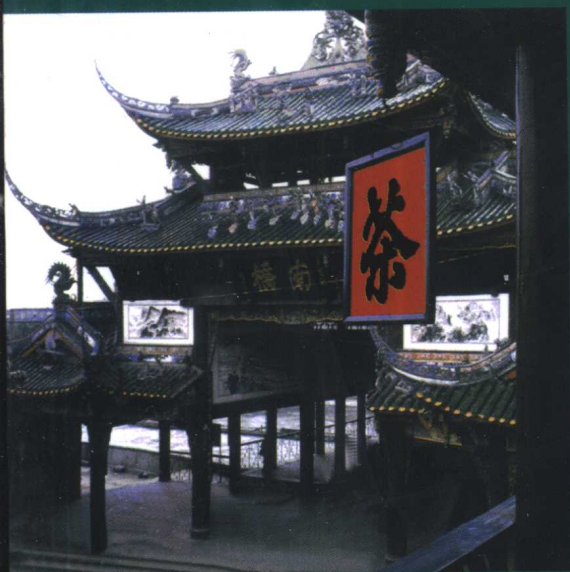




Chawenhua
yu
kexue

吴继棣 吴君影 著

茶文化与科学饮茶



蜀蓉棋艺出版社

ying
cha

茶

文化与科学饮

茶



吴继棫 吴君影 著

蜀蓉棋艺出版社

策 划:徐文惠

责任编辑:赵英学

责任校对:李航 封面设计:陈 晴 版式设计:陈 晴

图书在版编目(CIP)数据

茶文化与科学饮茶/吴继桢,吴君影著. — 成都:蜀
蓉棋艺出版社, 2001.5

ISBN 7-80548-698-0

I. 茶… II. ①吴…②吴… III. 茶-文化-中国
-普及读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 043787 号

蜀蓉棋艺出版社发行
成都新华印刷厂印刷
新华书店经销

*

787mm×960mm, 1/32 开本 4.25 印张 52 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-3,000 册

*

ISBN 7-80548-698-0/G·699

定价:6.00 元

社址:成都市二道桥街 72 号

电话:7742297(发行部) 邮政编码:610072

传真:7766869

四川省版权局举报电话:(028) 6636481



前言

前几年，我曾试制过一种银杏保健茶，并申请了专利。其实，我们日常饮用的每种茶叶，既是抗暑解乏的饮品，同时又具有药用价值，科学饮用茶叶会对人体有不少的益处。成都市老年科协的同志要我将有关茶叶的资料整理一下，作个科普介绍。于是，我查阅了有关资料，并结合自己的专业知识，将饮茶的文化蕴含、药学价值及如何科学饮茶的方法整理成册，献给广大喜茶爱茗人士尤其是老年朋友。不当之处，还望同仁不吝指教。

吴绪校

2000年 成都





目 录

上编 茶文化

一、茶史	(3)
(一)茶树原产于中国	(4)
(二)巴蜀是茶文化的摇篮	(5)
(三)茶业的发展	(6)
(四)贡茶促使茶业由民办发展为官办	(7)
二、茶类	(10)
(一)绿茶	(14)
(二)红茶	(14)
(三)乌龙茶	(15)
(四)白茶	(15)
(五)黄茶	(16)
(六)黑茶	(16)



(七)紧压茶	(16)
(八)花茶	(17)
(九)其它加工茶类	(17)

三、茶文化	(18)
(一)茶与文化	(19)
(二)茶与名人	(39)
(三)茶的传说故事	(59)

下编 科学饮茶

一、茶性	(72)
(一)茶叶的化学成份及分类	(73)
(二)人体衰老与器官老化学说	(77)
(三)茶叶中的抗自由基化合物	(78)
(四)茶多酚的理化性质	(81)



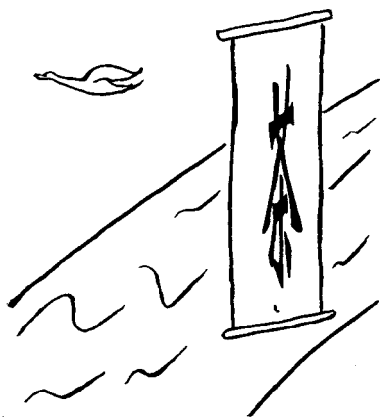
(五)茶色素和茶多糖	(88)
二、茶功	(94)
(一)兴奋提神利尿	(96)
(二)防龋作用	(97)
(三)抗氧化、清除自由基、抗衰老作用	(98)
(四)抗菌消炎作用	(99)
(五)茶多酚的抗癌、抗突变	(99)
(六)防辐射作用	(102)
(七)心血管方面作用	(103)
(八)降血糖治疗糖尿病	(105)
(九)双歧杆菌使人长寿	(106)
(十)对吸烟、嗜酒者的保健作用 ...	(111)
三、科学饮茶	(114)
(一)茶叶的选择	(115)



(二)茶叶的冲泡	(121)
(三)泡茶用水	(124)
(四)茶具	(126)



上编 茶文化



原书空白页



一、茶史



茶在古时曾经名称繁多，如：苦槩（唐《本草》），檟、茝（《尔雅》），蒟、莽（《纲目》），及茶、茗等直至陆羽写《茶经》时，才将茶的名称统一和固定下来。现在“茶”是普遍的称呼，较文雅一点也称为“茗”。所以现在茶和茗是对茶叶的公认名称。

（一）茶树原产于中国

茶这个古老的经济作物，经历了药用、食用、饮料几个发展阶段，至今已有数千年历史。现在茶已成为世界三大饮料（茶叶、咖啡和可可）之一。

茶树起源于我国西南地区（包括四川、贵州、云南）。《中国茶经》有一段记载：“西南地区是世界上最早发现、利用和栽培茶树的地方，那里又是世界上最早发现野生茶树和现存野生大茶树最多、最集中的地方，那里的野生大茶树又表现有最原始的特征、性状……。”





(二)巴蜀是茶文化的摇篮

茶叶作为药或饮品，是从何时、何地开始发祥的呢？我国早期文献中关于茶叶的史料很少，只能根据不多的记载得出一些看法。六朝以前的茶史资料表明：中国茶业，最初兴起于巴蜀。《汉书·地理志》称：“巴、蜀、广汉本南夷，秦并以为郡。”巴蜀的范围较大，居住民族除巴人和蜀人之外，还有许多其他少数民族，巴族、蜀族不过是其中分布较广、人口较多的两个大族。这些民族大致在夏商和西周时，还停留在原始氏族阶段，至春秋、战国期间，在中原文化的影响下，才由原始走向文明。从中原的角度看，他们是属于“南夷”的化外之区，巴、蜀归属于华夏，是在秦统一和设置郡县以后的事情。

清初学者顾炎武在其《曰知录》中考说：“自秦人取蜀而后，始有茗饮之事。”指出各地对茶的饮用，是在秦国吞并巴蜀以后才慢慢

传播开来。也就是说，中国、世界的茶叶文化，最初是在巴、蜀起始发展的。顾炎武的这一结论，统一了中国历代关于茶事起源上的种种说法，也为现在绝大多数学者所接受。因此可以说，巴蜀是中国茶业或茶文化的摇篮。

(三) 茶业的发展

茶叶作为饮料，开始并不是现在的干茶叶，而是取新鲜叶子泡饮的，之后慢慢演变为干品。生产则由加工，发展为经营，扩展到集散地。贡茶的出现，茶业则由民办转变为官办。之后，茶政、茶学、茶文化的兴起，促进了茶业进一步的发展。唐代陆羽《茶经》的出现，又使茶业从理论上有了进一步的提高。

目前我国茶区的分布已发展到浙江、湖南、安徽等 19 个省、区的上千个县、市，地跨 6 个气候带，从北纬 $18^{\circ}\sim 37^{\circ}$ ，东经 $94^{\circ}\sim 122^{\circ}$ 的广阔范围内，都有茶叶种植生产。

新中国成立后的 50 多年间，茶叶不但产



量、品种有了飞速的发展，而且种植、加工也有了根本的变化，从而促进了贸易的崛起。

(四) 贡茶促使茶业由民办发展为官办

贡茶的起源，据《华阳会·巴志》记述：茶叶贡品可追溯至公元前 1066 年周武王率南方八个小国伐纣时，当时茶叶已作为一种土特产品纳贡。这是最早的贡茶记载。

宋代寇宗奭《本草衍义》记述：东晋之帝（公元 317~322 年）时，温峤官于宣城，上表贡茶千斤，茗三百斤。

明代顾元庆《茶谱》引述：隋炀帝杨广在江都（现今扬州）生病，浙江天台山智藏和尚，为了向这位帝王讨宠，曾携天台山茶叶到江都替他治病，得茶而治之后，这件事也推动了社会大众饮茶的兴趣。

唐朝最著名的贡茶院设在湖州长兴和常州义兴（现宜兴）交界处的顾渚山，采制的贡茶称

“顾渚紫笋”。该贡茶院建于唐代宗大历五年(公元 770 年)至明朝洪武八年(公元 1375 年),兴盛之期历时 605 年。

到了宋代,饮茶风俗已相当普及,“茶会”、“茶宴”、“斗茶”之风,相当盛行。帝王嗜茶也数宋代最甚。特别是宋徽宗赵佶(公元 1101~1125 年)更是爱茶颇深,亲自撰写《大观茶论》。在福建建安专门设置采制“建茶”的官焙(制茶工场),规模之大超过唐代顾渚。建安(即现今福建省建安县境内)建溪两岸,凤凰山麓盛产茶叶,天然品质特好,采制的“凤凰饼茶”专供朝廷享用。

元朝大德三年(公元 1299 年)计有茶园 120 处,到元顺帝至正末年(公元 1367 年),贡茶数达千斤。至明朝时,蒸青团饼茶逐渐减少,随着炒青芽茶的出现,开始转改贡芽茶(即散茶)。当时认为天下茶惟建宁为上,其品名有四即:探春、先春、次春和紫笋。明太祖时建宁贡茶达 1600 余斤,隆庆初(1567~1572 年)增达 2300 斤。至清朝,贡茶进一



步扩大，江南、江北产茶区都有贡茶。有些茶名还是皇帝亲自封送的，如康熙三十八年（公元1699年），南巡江苏太湖，巡抚朱正元独自精制贡品茶，取名“吓杀人香”进贡，康熙以其名不雅，题名更为“碧螺春”，从此“碧螺春”成为贡品而扬名。又如乾隆时“老竹铺大方”，乾隆赐名“大方”茶名。在杭州西湖小天竺，乾隆还亲自封过18棵“御茶”，至今尚保留存活。

贡茶虽然使皇帝得到了赏乐欢心，但却换来了百姓的苦难。清朝钱塘人陈章曾写了一首《采茶歌》，评说采茶姑娘的苦楚。歌云：

凤篁岭头春露香，青裙女儿指爪长；
渡涧穿云采茶去，日午归来不满筐。
催贡文移下官府，哪管山寒芽未吐；
焙成粒粒比莲心，谁知侬比莲心苦。

元、明、清朝贡茶的采制品种历经700多年变革，有了很大发展，同时还创制了乌龙茶、红茶、花茶等品牌。

